



## 高等教育における身体論

著者	藤本 敏彦, 虫明 美喜, 虫明 元
雑誌名	東北大学高度教養教育・学生支援機構紀要
巻	4
ページ	57-72
発行年	2018-03
URL	<a href="http://hdl.handle.net/10097/00123090">http://hdl.handle.net/10097/00123090</a>

## 【特 集】

## 高等教育における身体論

藤本敏彦<sup>1)\*</sup>, 虫明美喜<sup>2)</sup>, 虫明 元<sup>3)</sup>

1) 東北大学高度教養教育・学生支援機構, 2) 宮城教育大学, 3) 東北大学医学系研究科

学生や社会人を取り巻く社会環境が激変し、そして解の無い社会問題が増加するなかで、人は人と関わることで人格を高めることが望まれている。身体教育によって人格を高めコミュニケーション能力を涵養することができる。今こそ身体教育を再考する必要があると思われる。身体教育で涵養される能力は健康や体力が代表例としてあげられる。しかし実際には、非言語コミュニケーション、言語および精神的コミュニケーション、リーダーシップ、他者理解、挑戦、集団規範、即応力など気付かないうちに身体教養で身に付く能力の方が遙かに多い。また身体教育と言えば体育が一番に上げられるが、近年演劇が教育の現場で教材として行われるようになってきている。本稿では身体教育の教育効果を整理しつつ、身体教育の意義、現状、実践例、問題点を考察し、そして今後を展望する。

## 1. 身体教育の意義

平成24年度の中央教育審議会の答申(2012)で高等教育におけるアクティブラーニングの導入が推奨されている。アクティブラーニングとは一概には定義できないが他者との関わりを持ちながら主体的に学習に取り組むことと答申には定義されている。新村ら(2013)は主体的な学習の目的を「学んでいることや知識が自分にとって何を意味するのか」を自分に問いかける力を涵養することとしている。また彼らは、学習者の主体性が近年低下している可能性も指摘している。中央教育審議会も近年の高等教育における学習者の気質の変容を察知しアクティブラーニングの導入を推奨していると思われる。

身体教育は知的にも身体的にも他者と関わりをもつアクティブラーニングと言える。座学にアクティブラーニングを取り入れることは学生にとって有益である。しかし身体教育の教材は高等教育においてすでに存在する。例えば筆者が担当する体育実技などはそのひとつと言えよう。その他の身体教育には演劇、広義ではディベート教育やプレゼンテーション教育などが含まれる。寺島ら(2002)によると身体教育の主要な目的は人格形成としている。座学と身体教育の最大の

違いは他者との空間(場)の共有である。彼らは「才能や学問の理解は書斎や教室という固定された場において一人でも鍛えられるが、人格だけは集団が存在する場合なしには鍛えられない」と指摘している。人格は人との関わりで浮き彫りにされるものであり、人との関わりの中で成長、成熟するものである。人格を正確に言葉で言い表すことはできないがコミュニケーション力を基盤とした協調性やリーダーシップ、チームマネジメント、失敗への対応、即応性などが教育で涵養できる人格の一部である。

座学でアクティブラーニングの導入が推奨されている一方で、大学設置基準の改定(大綱化)によって保健体育科目の最低修得単位数が撤廃され、体育実技を必須科目として実施している私立大学は約60%、国立大学では22校(約40%)まで減少している(公益社団法人全国大学体育連合調査, 2014, 京都大学, 2014)。アクティブラーニングの導入が推奨されているなかで、すでに高等教育に存在する有効な教材を捨ててしまうのは不効率である。ただこの原因は教員にあり、それについては後述する。一方で近年ダンスが小・中・高等学校の保健体育科目で必須化されるなど身体教育に新たな動きが見られる。残念ながら大学教育を含む

\*) 連絡先: 〒980-8576 仙台市青葉区川内41 東北大学高度教養教育・学生支援機構 tfujimoto@m.tohoku.ac.jp

高等教育では保健体育科目にこのような追い風はない。しかし初年次教育において行われている少人数ゼミ形式の授業において、あるいは高年次教養として3・4年生や大学院生を対象とした授業において大阪大学、東北大学、北海道教育大学、大阪教育大学、愛知教育大学、四国学院大学などで「演劇」を教材とした授業が散見されるようになっている（川島, 2017, 大学ジャーナル, 2017）。演劇の授業の目的は複数設定されているが、主たる目標はコミュニケーション能力の獲得・改善である。大学における演劇教育は萌芽期にあるがプロの演出家と大学教員の共同授業で展開され、学術的裏付けのあるコミュニケーション教育としてとして大きな期待が寄せられている。学生や社会人を取り巻く社会環境が激変し、そして解の無い社会問題が増加するなかで、人は人と関わることで人格を高めることが望まれている。今こそ身体教育を再考する必要があると思われる。本稿では身体教育の意義、現状、実践例、問題点そして展望を主に体育教育と演劇教育を取り上げ考察する。

## 2. 身体教育で涵養されるコミュニケーション能力とは

### 2.1 非言語コミュニケーション

人はコミュニケーションを図るときに声、顔、手を使って情報を発信し、耳、目、手を使って情報を受け取っている。発信者は言語を、声では声色や音量、顔では表情、手では動作などで修飾し、受け手は聞くことや表情を読み取ることで情報を受け取り、動作（相づちや大きくうなづくなど）を使って情報を受け取り理解したことを相手に伝える（上野, 2008）。また両者の状況や立場などがコミュニケーションに影響をおよぼす。さらに多くの場合、即座にコミュニケーションが必要とされる（即応性）。何気なく行っている日常のコミュニケーションにはこれらの要素、過程がある。座学で習得されるコミュニケーション能力は主に語学能力（文字の習得、文章力、読解力、発音など）であり重要ではあるが要素としては一部である。コミュニケーション能力の他の要素、つまり表情や音量、動作、即応性、他者理解、尊重などはほぼ養うことはできない。これらの要素を涵養できるのはスポーツや

ダンス、演劇を教材として使う身体教育である。これらの身体能力を非言語コミュニケーションという。非言語コミュニケーションは学術的には身体動作（うなづく、拍手する）、表情（ほほえむ、声を出して笑う）、身体接触（握手する、肩に触れる）、視線（目を見て話す）、近言語（注1）（声量が適切である、はっきり発音する）、対人距離（向き合い話す）に分類される（島崎ら, 2012）。スポーツや演劇を思い浮かべるとほとんどの非言語コミュニケーションが使用されていることがわかる。例えばスポーツでは状況や相手の立場を理解し（即応性・他者理解）、大きな声（音声）やオーバーアクション（身体動作）、アイコンタクト（視線）、ハイタッチ（身体接触）、笑顔（表情）などを用いてコミュニケーションを図っている。

### 2.2 言語および精神的コミュニケーション

身体教育では言語を手がかりとして精神的なコミュニケーション能力を培うことができる。言語コミュニケーションには会話と対話の両方が存在する（平田, 2013）。会話とは親しい人とのおしゃべりであり、当事者同士でなければ理解できない内容の場合が多い。そのため会話では当事者同士でわかり合う能力や察する能力という精神的コミュニケーション能力が涵養される。これを一体感という。チームメイトや演劇者はゲームや演劇中だけでなくそれ以外の時間でも会話の時間を持つ。この時間に相手の状況や気持ちを知ることによって「わかり合う」、「察し合う」という精神的コミュニケーション能力が養われている。

対話は、説明する事が会話に含まれた言語コミュニケーションである（平田, 2013）。テレビの対話番組では出演者の経験などを説明することで第三者（視聴者）でも話の内容が理解できる。対話によって自分の事や物事をしっかりと説明する能力また他者を理解する能力が養われ、共感するという精神的コミュニケーションも同時に培われる。例えばスポーツでは練習の意味を共有（共感）するために指導者やチームメイトがミーティングなどの対話を繰り返し行っている。演劇でも演者が作品や演出家の意図を説明によって共同理解し作品を作り上げる。この様に身体教育では会話と対話の両方を用い、察し合いわかり合う能力と説明

する能力の2つのコミュニケーション能力を涵養することができる。

### 3. 体育によって涵養される教養

2000年代に入り社会は高等教育つまり学生にライフスキル（注2）や社会人基礎力（注3）の獲得を推奨するようになった。ライフスキルや社会人基礎力は先天的なものではなく、さまざまな経験（実践・訓練）を通じて獲得できる能力である。体育の教材であるスポーツではコミュニケーション能力を基盤にして集団の理解、リーダーシップ、共通した理念（規範）、ルールの作成、失敗挽回、他者理解、挑戦などいろいろな力が要求される。

#### 3.1 集団理解力

集団とはお互いに影響しあい依存しあう人々、つまり協力しお互いの期待に応えながら行動する人々の集まりである（サンダー、1996）。ただし集団にはパフォーマンスを下げる要因（プロセス・ロス）も潜在し、集団が機能しているときにのみ相互の好影響や期待した結果が生み出される（プロセス・ゲイン）（Steiner, 1972）。体育の授業であってもチーム内でしばしばプロセス・ロスがおこる。例えばその競技に詳しいメンバーがいても他のメンバーに教えることをしようとしなないことがある。大きな原因として自分の役割ではないと思うことや出しゃばることへの批判が考えられる。チームとしては内にある能力を活かしていない状態である。この様な事を防ぐためには役割分担を明確化し実行できる雰囲気を作ることが重要である。このプロセス・ロスは社会の集団でも起こることであり、授業において経験し解決策を学習することは重要と思われる。

#### 3.2 リーダーシップ

リーダーシップは、説得や模範を示すなど非強制的・合法的な手段・方法を用いて、周りの人々（メンバー、フォロワー、部下など）に「影響」を与え、その人々のパフォーマンスを高める一連のプロセスと定義できる（蔡、2017）。社会にはスポーツでリーダーシップが涵養されると言う誤解がある。確かにスポーツで

リーダーシップが培われることもあるが、特定の役割、例えば主将やマネージャーなど経験した者にのみ養われることが多い。またリーダーには生まれながらの資質が必要であると誤解されている（Geier, 1967）。スポーツ心理学の分野でリーダーに必要な能力が明らかにされており、系統立てて学習することが必要とされている（Case, 1984）。またリーダーに適した特性（性格）は特定されておらず、チームのおかれた状態により異なることがわかっている（マートン、1991）。つまりリーダーは生まれながらの資質で決まるものではなく、学習によって獲得した知識をもとに意図的に演じることが必要である。体育ではリーダーに向いていないと思い込んでいる学生がリーダーの意味を理解し経験することができる。精神的な殻を破ることは学生の自己効力感を増し精神的成長を促すことにもつながると思われる。

#### 3.3 集団規範

共通した理念やきまり（集団規範）は集団の閉塞を生まないために必要な要素である。閉塞はある程度成熟した集団に見られる現象である（池田、1999）。体育の授業ではゲーム戦略の固定化（新しい戦略を思考しない）などが上げられる。同じメンバーで同じ戦略でゲームを行う事は新しい発見や発想を阻害する。集団規範に毎回新しい戦術（フォーメーションの変化、新しい技術への挑戦など）を1つ取り入れることを掲げておくことで閉塞を防ぐことが可能である。日本の多くの大企業や大学は戦後急成長し一つの型を形成した。その型は大企業や大学独自のものであるが固定化し閉塞感が高まっている。その結果様々な弊害が生まれ社会や学生の利益が損なわれている。改革やガバナンス強化がそれぞれの組織で叫ばれているがその基本は共通した理念（集団規範）の遵守である。個人や小集団（部署、学部）の利害ではなくチームや会社、大学全体の集団規範が優先することを学ぶ事は学生が健全でより平等な社会を築く上で重要である。

#### 3.4 ルールの遵守と変更

ルールの厳守は体育教育でなくとも学習することはできる。しかし一般にルールを作るとことは指導的立

場になるまでほとんど経験することはない。スポーツでは基本的なルールは遵守すべきであるが、状況に応じて変更することはゲームを楽しむ要素となる。一方で変更したルールがゲームそのものの楽しさを損なうことがないように検証する必要がある。さらに新しいルールを正確に周知して運用することも重要である。例えば、東北大学のソフトボールの授業は男女混合で行われる。男女で平均的な体力に差があるため通常のルールでは女子が不利な事象が散見される。そこで女子と男子の体力差を埋めるルールを考えるを行っている。一例としては男子の外野への飛球は捕球者が女子の場合はワンバウンドでもアウトとするなどである。男子の飛球は勢いが強くまた高く上がることが多いため経験の少ない女子の場合は捕球が極めて難しく、また危険である。男女平等の観点から言えば些か不平等ではあるが、ルールの適応を女子が選択できる機会を設けることもルールに盛りこんでいる。現有のルールにこだわるのではなく集団の利益を考え、新たなルールを健全に運用する経験を早い段階ですることは柔軟な発想力を培う意味で重要である。

### 3.5 失敗の経験

スポーツは失敗を経験する場であり、失敗を仮定して判断を下す場でもある。さらに失敗を挽回する場でもある。初心者はスポーツで失敗することを非常に恥ずかしく感じる。それ故、プレーへの意欲が損なわれ次第に消極的になっていく。しかし一方では他者の失敗も目にするようになり、失敗は恥ずかしいことではなく共有するものであることが次第に理解できるようになる。失敗により失点すればチーム全員で挽回するという概念が存在することを学ぶ事は新たな挑戦につながる。ヒトの特性でもあるが失敗をしたときの心理として自責のみに意識が向く。しかし実際は多くの人々が失敗を繰り返し挽回しながら成長をしている。座学では様々な失敗事例を学ぶことができるが、失敗の挽回を目の当たりにできるのがスポーツであり実感を伴った教育と言える。

### 3.6 他者理解

体育の授業では学生間で技術力に差がある。また競

技への理解力や意欲などにも差がある。その中で楽しみ、勝利を目指すためには他者を理解する必要がある。技術力が低くそれでも意欲的に挑戦している友人には励ましや賞賛が必要であり、意欲が低下している友人にはゲームに巻き込んでいくアドバイス、特に期待を伝えることが必要である。そのためには友人をよく観察することが必要である。他者への理解に基づいたコミュニケーションは個人の能力を改善させチームとしてのパフォーマンスを改善する事にもつながる。社会においても応用できる能力である。

### 3.7 挑戦

初心者にとって体育は身近な挑戦の場である。挑戦というと非常に大きなこととして捉えられがちであるがスポーツでの挑戦は小さいものである。しかし小さな挑戦がたくさんあることが特徴である。例えば自己開示（自分の気持ちを他者に伝えることできた）、他者協力（チームメイトと励まし合いながらプレーできた）、挑戦（難しいと思っていたことがやってみるとできた）、楽しさ実感（楽しく練習や試合ができた）などが上げられる。これらは小さな挑戦であっても勇氣を持たないと達成できないことである。またこれらの小さな挑戦がライフスキルの獲得に重要であると報告されている（島本ら、2006, 2007）。挑戦したことへの成功体験が効果的なコミュニケーション能力や対人関係の構築と維持能力を培うと考えられる。また石道ら（2016）は大学体育での社会人基礎力の育成に対する効果を調べている。その結果、学期終了後に「考え抜く力」と「チームで働く力」の自己申告スコアが学期前に比べ上昇することを報告している。さらに引原ら（2016）は卓球やビーチバレーなどのネット型のスポーツが身体トレーニングよりも主体性、働きかける力、課題発見力、傾聴力、状況把握力において有意に向上したことを報告している。これらの能力の獲得は他者との関わりを持つ状況下で勝利を目指す結果導き出されたものと思われる。

### 3.8 健康

体育には他の身体教育には含まれない健康教育としての教養が含まれる。2000年以降、大学生のメンタル

ヘルスに関わる諸問題は、疾病への罹患や中途退学、孤独行動など様々な形で顕在化している。内田ら(2011, 2014)によると2008年度の調査で大学生の休学率は2.41%, 2011年度の調査では2.72%, 退学率は2008年度は1.28%, 2011年度は1.32%へとそれぞれ増加している。学業不振や意欲減退などの消極的理由が休学や退学の理由として増加している。学生に起こる症状は抑うつ、自己効力感の不足、コミュニケーションスキル不足が指摘されている(一宮 他, 2003, 坂口, 2009)。東北大学でも学生相談所への相談が毎年750~800名(在籍者の約4.4%)を超え、相談件数は年間のべ約4,000件に至っている(東北大学学生相談・特別支援センター年報, 2017)。相談内容の内訳は半数が自己の心理性格(47.8%), 次いで進路修学(22.3%), 心身の健康(8.0%)であり、大学生のこころへのストレスは看過できないほど増加しているといえる。またこれらの問題に学生が最もさらされる時期は初年次であるとの報告がある(日本学生支援機構, 2007, 大隅香苗 他, 2013)。著者らは球技やヨガなどの運動によってそれが1回であっても一時的に大学生の精神的健康を改善する事を報告している(藤本ら, 2014)。また我々は大学生を対象とした継続的な運動で抑うつが抑制されるなど精神的健康への好影響を近年報告している。運動習慣のない学生を対象に数ヶ月にわたり1回60分の有酸素運動を週1回以上実施した結果、抑うつ度が低下する(中原 他, 2016)。また体育の授業ではないが精神健康問題が最も顕在化する1年次から2年次に継続的に運動部で活動した学生は日常的な不安(人が自分をどう思うか、4年間で卒業できるかなど)が有意に減少することを報告している(中原 他, 2017)。体育のような一時的な運動や課外活動での継続的な運動が学生の精神的健康へ好影響をおよぼすことが少しずつ明らかとなっている。

体力に着目すると、新体力テストによる青少年の体力は握力を除き持久力、柔軟性、跳躍力、体幹筋力とも10代後半がピークであり、20才代には明らかに減少する(厚生労働省, 2017)。大学生は高年次教育に入ると研究活動や就職活動、大学院進学などが原因で運動不足が生じる。また10才代後期から20才代は成長期から青年期に入り、また婚姻、出産、子育てを開始す

る時期でもある。これらのことを考えると10才代後期から20才代の心身の自己管理能力(身体づくり)は国民の教養として大変重要であると考えられる。しかし20才代の国民で運動習慣もつ男子は25.9%, 女子では9.9%であり低水準となっている。20才代の若者でさえも運動が不足しているという現実を、体育教育を通じて知ることは重要である。

#### 4. ダンス教育で涵養される教養の特徴

ダンス教育の意義を文部科学省は平成20年の武道・ダンス必修化の理由として以下のように説明している。『ダンスは、「創作ダンス」、「フォークダンス」、「現代的なリズムのダンス」で構成され、イメージをとらえた表現や踊りを通じた交流を通して仲間とのコミュニケーションを豊かにすることを重視する運動で、仲間とともに感じを込めて踊ったり、イメージをとらえて自己を表現したりすることに楽しさや喜びを味わうことのできる運動です』(文部科学省HP, 武道・ダンス必修化, 2008)。ダンス教育でのコミュニケーションとは発信者(踊り手)は伝えたいこと(情報)を身体の動きで表現し、受け手(聞き手)は発信者の身体の動きから情報を想像することである。発信者にはより正確に情報を伝えるために精度が高い動きをすることが要求される。また受け手側は相手の動きに集中し、また感受性を高めることが必要とされる。練習過程では言葉によるコミュニケーションも必須である。特に集団で踊るときは様々な言葉を用いて動きやタイミングを合わせる必要がある。また完成時の集団の一体感はいわゆる「脳内報酬系」の活性化を起こし、幸福感(成功体験)を誘発する。成功体験は精神的健康にも大きな影響を与える。これらの教養は高校までのダンス教育によっても涵養される。高等教育におけるダンス教育の意義は(上記の教養に加え)自国のダンス文化の理解による自身のアイデンティティーの確認や各国のダンス文化の理解による他者理解、そしてダンスが国際共通語であるということを知ることであろう。日本には多くのダンス(踊り)が存在する。日本の盆踊りは明治以降の移民政策で移民した日系人の間で受け継がれ、特に南米においては日本式の盆踊り大会が開かれている。日本の踊りが移民の心の支え(日本人

であることを忘れないという気持ち)となり、またこの盆踊りが現地人と日本人移民を繋ぐ(相互理解の)役割を一部果たして来たと言っても良い。現地の人たちは盆踊りから日本人の連帯の強さを知り、共に踊ることで理解を深めたと言えよう。現代社会では徳島の阿波踊りが戦後東京で、近年ではフランスやイギリスに輸出されイベントが開催されている。また東北大学への留学生がすずめ踊りに参加することで仙台という町を理解する一助になっていることも同様の意味を持つ。逆に日本人学生が海外留学をしたとき、その国や地域のダンスに触れることによりその土地の歴史的背景や人々の価値観を理解する一助になると思われる。ともに踊ることができればさらに異文化を理解することができると思われる。

## 5. 演劇教育によって涵養される能力

演劇とは一般的には台本があり、その台本に従って、舞台上で仕草や身振り、表情や台詞などを用いて演技し、物語や人物などを観客に対して見せる芸術である。一方で、ここで主に取り上げる即興演劇は台本を用意せずに即興的な演技手法を用いて自発的に演じる演劇の形式である。即興演劇は、即興劇、インプロヴィゼーション(improvisation)、インプロ(impro)とも呼ばれる。演劇は一般にはプロの演劇家が観客に見せるという舞台演劇のパフォーマンスである。その一方で、近年新たな動きとして、演劇を一般の人とともに参加する体験型ワークショップの一つと捉え、一般参加者にも受け入れられるように行う形式が展開されている。

ワークショップは参加者自ら主体的に関わり、体験すなわち頭も体も使って感じ、多様な参加者と相互作用を通して協働作業を通して学んだり創造したりする場である(中野, 2001)。歴史的に教育の手法として意識されてきたのはジョン・デューイ(1899)からである。ジョン・デューイは個人の自発性を重視し、個性の成長を促しつつ共同体と個人との関わりを含めた経験を促す場を提供するものとして教育を捉えていた。ワークショップの基本は、輪になって互いに語る形式である。そこには、個としての存在と、輪になった共同体の一員としての自分を認識しながら多様な参加者に向き合い、共生する対話や活動を行うという

ワークショップの基本的な姿勢が表れている。さらにワークショップの運営をするのは、権威ある指導者として自分の価値観や知識を参加者に教え込む教師ではなく、ファシリテータである。ファシリテータはプログラムを円滑に進め、参加者のそれぞれの立場に共感的に、柔軟な対応力でプロセスに介入できる技能を持った触媒のような役割を果たす。世の中には数多くのワークショップが開催されているが、ここで述べたようなワークショップは意外に少ないことも指摘されている。教えるという発想から、共に学ぶ、または共に創造するという発想の転換が必要である。ワークショップでは双方向的に学んだり創ったりすることで参加者の主体性を育てることが目標である。このワークショップが演劇と結びついたことで、ワークショップを通じた新しい学びが一般の人々の中に広がるきっかけになっている。

アートが教育の手法として意識されたのは、やはりジョン・デューイ(1934)からである。ジョン・デューイはアートを、それを介した経験や共同体の互いの関わりを促すものとして推進していた。一方では演技者の中からも、演劇を教育に発展させる動きが見られた。即興演劇者のビオラ・スポーリン(1969)が即興演劇を学ぶために協働活動を通して誰でも楽しめる演劇の教育的ゲームであるワークを多数工夫し導入した。その結果、多くの人が演劇に対して抵抗なく入り込めるようになり、しかもそのスキルをアップさせる道が整った。また一方では医学の分野でヤコブ・モレノが、治療方法としてサイコドラマを始め、即興性にくわえて、参加者の個人のドラマを取り入れた新たな即興の世界を作り上げ、医学以外の演劇の分野に影響を与えた。20世紀後半には、これらが次第に洗練されていき、キース・ジョンストン(2006)やジョナサン・フォックスらの始めたプレイバックシアター(宗像, 2006)など多くの即興演劇者がそれぞれに工夫をし、演劇的ワークショップの中で用いることができる1000以上のワークを開発している。演劇の形式としてもショートフォームとロングフォームなどの多様な演劇表現を含み、それと参加者主体のワークショップの形式が結びついて体験型ワークショップとして世界中に広がった。演劇的ワークショップでは、参加者が、フィクシ

ンの力を借りて互いに主体的に演劇を創作することに関わる。平田オリザ（2012）が、演劇的ワークショップを様々な分野でとりいれて活動を広げている。このワークショップでは、大きなテーマがあったとしても、どのような演技、台詞がどのように交わされるかのすべてについて、参加者が協働で創作活動に関わることになる。むしろ、対話や演技を成り立たせる最低限の型があるように思われるが、この日常の典型的なやり取りすら参加者が様々な文脈でずれを創り出しバリエーションが生まれることで、一人では創造の出来ない創作物が出来上がる。頭で考えた他人の気持ちも、自らがその人になって演じてみると全く異なることがある。同情性と共感性の違いが演劇では明らかになる。すなわち、こちらの岸から向こう岸の人の気持ちを察するような同情性では演技や台詞には臨場感がない。演じられる人になりきって、いわば身体を入れ替えることで体感する共感性では言葉や演技もおのずと異なってくる。様々な役割になってみるロールプレイングを通して、様々なものが参加者の相互作用から生まれる。このような多様性への気づきは演技者の多様さをさらに呼び込み創造性につながる。この過程は正解のない創作であり、互いの違いを認めつつも協働作業として何かを作り上げる喜びにつながる。

さらに即興演劇は、台本がなく、打ち合わせもないままに始まる。観客は最初に即興演劇を観たときに、あらかじめ段取りもなく開始から全く予想外で、どうして一つの演劇が演じることができるのか不思議だと感じる。このような状況では演劇者は自らシーンを構成するために、台詞、音声、表情に含まれる情動性、身体表現で何かを自発的に演じる必要がある。これをオファーという。このオファーは周りの共演者に向けてのものであり、観客への表現でもある。周囲の演技者はこのオファーをなんであれ受け入れて、シーンを先に進めることになる。そして、それを発展させ、次には自分がシーンを進めるオファーを出すことになる。演技者は何かを語ることで、次の演技者は語りを発展させる。語りは対話となり、どこかに向かって流れだす。そしてその流れはやがて終わり、演劇のエンディングを迎えることになる。必ずしもハッピーエンドでなく、バッドエンドで終わったりすることもあり、

結末は様々である。初心者は初めての時に共演者のオファーを読めず、また自分のオファーがうまく通じないこともあるかもしれない。それでも常にグループ全体で創造するなかでは、すべての予想外の出来事もすべて受け入れ、むしろそれらが創造性のきっかけとして働きながら進んでいく。

以上のような様々な試みから、演劇的ワークショップを成功させるためには「何が重要か」が次第に分かってきた。即興演劇の中の必要な能力、すなわちここで涵養される能力をまとめてみると、以下ようになる。

一番目の能力は、すべての即興演劇で重視される「イエス・アンド～: yes and～」の建設的なコミュニケーション能力である。これは相手が自分に示したオファーを受け入れて（yes）自分の次の演技（and）につなげる建設的な態度である。このような態度によって、受け入れられた側も受け入れる側も気持ちよくコミュニケーションし、またコラボレーションできるようになる（ケリー・レオナルド, 2015）。

二番目の能力は「フォロー・ザ・フォロアー follow the follower」である。演技者は周囲のオファーをフォロアーとして受け入れ、次の演技者がさらにフォローする。これを互いに繰り返すことによって、いわばリーダーとフォロアーが交互に入れ替わることが起き、グループ全体で柔軟で建設的なコミュニケーションとコラボレーションができる能力のことである。

三つ目の能力は即応性の能力である。いったん演技が始まったら、即興演劇は立ち止まることなく進む。そのために必要な、分析して立ち止まるよりも自分を信頼して即座に応じる能力が、これである。

四つ目の能力はグループを大切にできる能力である。即興演劇では、自分が目立つことが重要でなく、共演者を立てる態度こそが重要になる演技した皆が共に達成感を味わう共感性はこの能力からもたらされる。

五つ目の能力は失敗を恐れず踏み出す勇気を発揮する能力である。即興演劇では台本がないため、基本的に正解や失敗という概念はない。しかし、演技者は、オファーを読み間違っていないか、またオファーを出し間違っていないかなど、心の中では葛藤したり自己批判したりする可能性がある。しかし、正解のない即興演劇では、基本的な態度が整っていれば失敗と



いう概念は無いのが特徴である。

どの能力も、実は演劇だけの能力ではないことに即興演劇家は当初より気がついていて、そして、教育の分野、企業の社員教育、医療、福祉など様々な分野で、この即興演劇を取り入れたワークショップが開催されるようになった。ちなみにワークショップというものもジョン・デューイの重んじた経験的な学びの一つである。ワークショップでは、インストラクターはファシリテータとなり、ワークショップを円滑に進行するように助ける役であるが、あくまで主役は参加者である。皆が対等な立場で参加し、ファーストネームで呼びあうような関係性を築く。ワークショップの成否は参加者の関わりの度合いで決まり、ある程度のチャレンジとそれを克服した実感とのバランスによって参加者の満足度が左右される。

## 6. 実践例の紹介

### 6.1 東北大学における体育授業実践例

スポーツA「ソフトボール」ではライフスキルと運動習慣の獲得を目的としている。この授業はインストラクショナルデザイン化された授業であり、明確な目標と方法、振り返りの実施、成績評価、学生による授業評価、分析で形成されている。インストラクショナルデザイン化された授業とは明確な目標とその目標達成のための合理的授業方法、評価、分析が一連となった授業設計のことを言う。

#### 【授業の目的】

- (1) 大学生生活において必要な心身の健康や体力の保持・増進のための基礎知識とその実践力(身体的教養)を身につける。
- (2) スポーツの授業から生涯にわたるスポーツ活動につなげるため、運動習慣を身につけることを目指す。
- (3) 自己効力感やコミュニケーション能力を高め、学生生活および社会生活の充実につながるライフスキルの習得を目指す。

#### 【授業内容】

授業の前半2/3はスポーツに親しみ実践力を身につける期間(ライフスキルの獲得を目的)とし後半1/3は体力の保持・増進のための基礎知識とその実践力を

身につける期間を設けている。

#### 【成績評価法】

毎週の振り返り、技術テスト、最終授業での全体振り返りを対象とし積み上げ式で行った。体育など身体教育の成績評価に5段階評価はそぐわないという意見もあるが、身体教育は継続や積み重ねることで構築される。したがって毎授業の振り返りを記録することで点数を加算し学習の成果を評価した。学生にも点数を積み重ねることが動機付けになり目標達成の動力ともなっている。

毎週の振り返りでは 自主的に運動を行った記録、1週間の歩数記録、授業時の体験記述を行った。体験記述では自己開示(自分の気持ちを他者に伝えることできた)、他者協力(チームメイトと励まし合いながらプレーできた)、挑戦達成(難しいと思っていたことがやってみるとできた)、楽しさ実感(楽しく練習や試合ができた)の項目について振り返りを行った。

#### 【H29年度前期の授業効果】

図1-1は目的1「健康と体力の保持・増進」に対する効果として、「規則正しい生活習慣が身に付いた」「規則正しい生活習慣を維持することが大切だとわかった」「ストレスを十分に解消できた」「これよりも体力が高まったと思う」の4項目を7段階で評価した。この授業によって生活習慣の改善まで至ったもの(「よくあてはまる」以上)は28%であり(図1-1A)、全体として実践力の獲得までには至っていない。しか知識としてその重要性を認識したものは(図1-1B)は65%であり、知識の獲得としては目標に近づけたと思われる。また当該体育の授業においてストレス解消の経験をしたと思われるもの(「よくあてはまる」以上)は45%であった(図1-1C)。ストレス対処法としての運動を一定数の学生が経験できたと思われる。体力の実感についても増進あるいは維持できたと感じるもの(「すこしあてはまる」以上)が60%であった(図1-1D)。体育の授業が週1回であることを考慮すると健康の維持増進に対する教育効果は総じて高いものと思われる。

図1-2は目的2「運動習慣の獲得」に対する効果として「セメスター前よりも運動量(歩数)を気にするようになった」「この授業によって実際に運動が習慣化する機会になったあるいは運動習慣が再開した」の

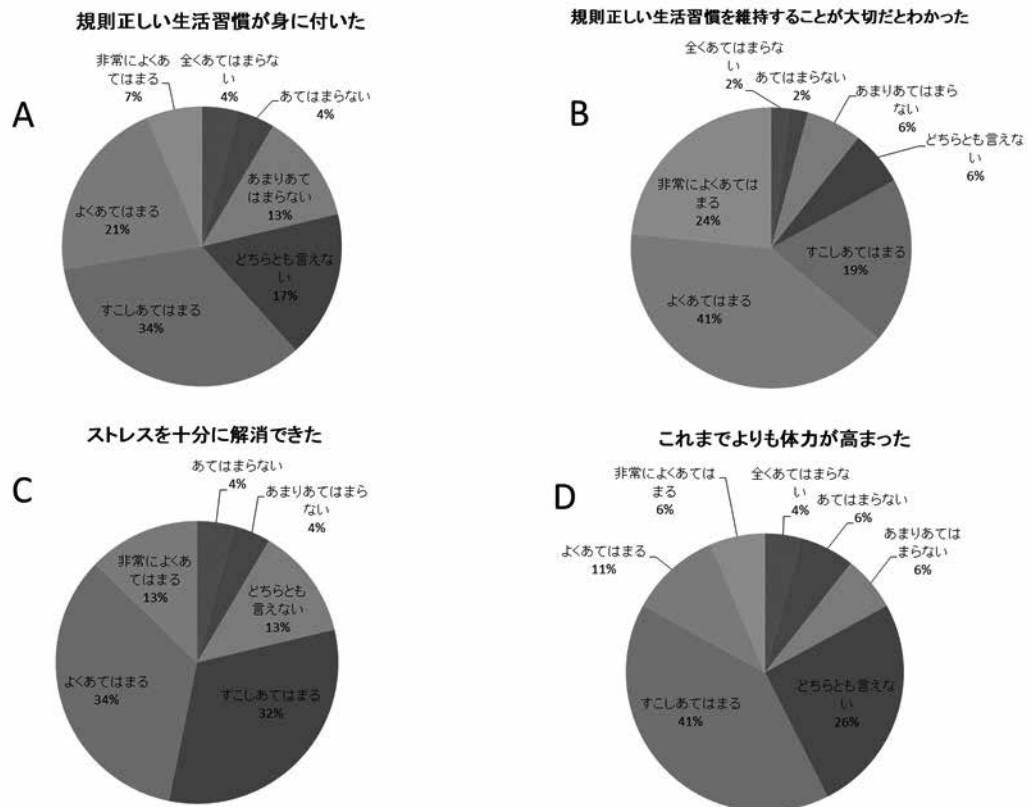


図1-1 健康と体力の保持・増進に対する効果

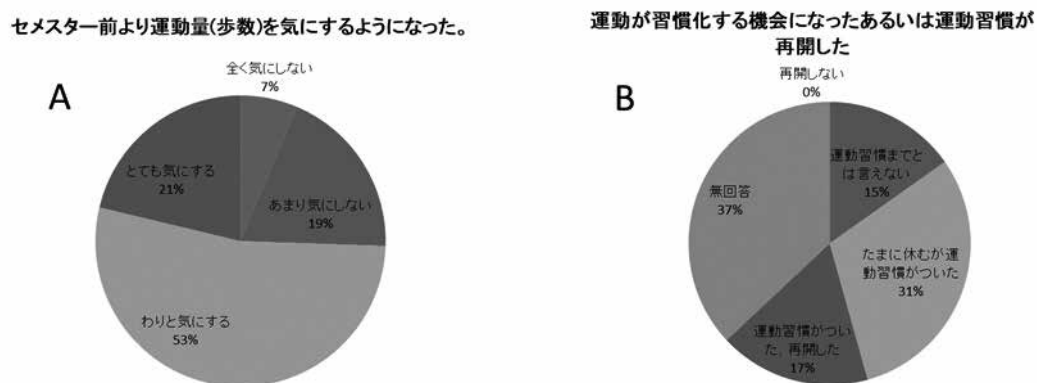


図1-2 運動習慣の獲得に対する効果

2項目を評価した。運動習慣の前段階として日常生活の活動量への関心がある。本授業によって実に74%の学生が歩数への関心が高まった(図1-2A)。実際に授業がきっかけで運動が習慣化したと答えた学生(「たまに休むが運動習慣がついた」以上)は48%であった(図1-2B)。平成28年度の国民健康・栄養調査結果(2017)の概要によると、20才代の運動習慣のある者の割合が男性25.9%、女性9.9%であることを考慮すると、直接比較はできないが運動習慣の導入としては一定の成果があると考えられる。

図1-3は目的3「ライフスキルの取得」に対する効果として「仲の良い友達が新しくできた」「お互いに助け合ってプレーする方が勝ちにつながりやすいことがわかった」「友だちに思いやりのある言葉掛けができた」「技術の程度に関わらず、いろんな人と互いに関われた」「自分の言動に自信を持っている」「集団行動のときみんなを引っ張っていくことができる」の6項目について評価した。これらの項目はライフスキルの中でも「問題解決能力」「効果的なコミュニケーション能力」「対人関係の構築と維持能力」「共感する能力」

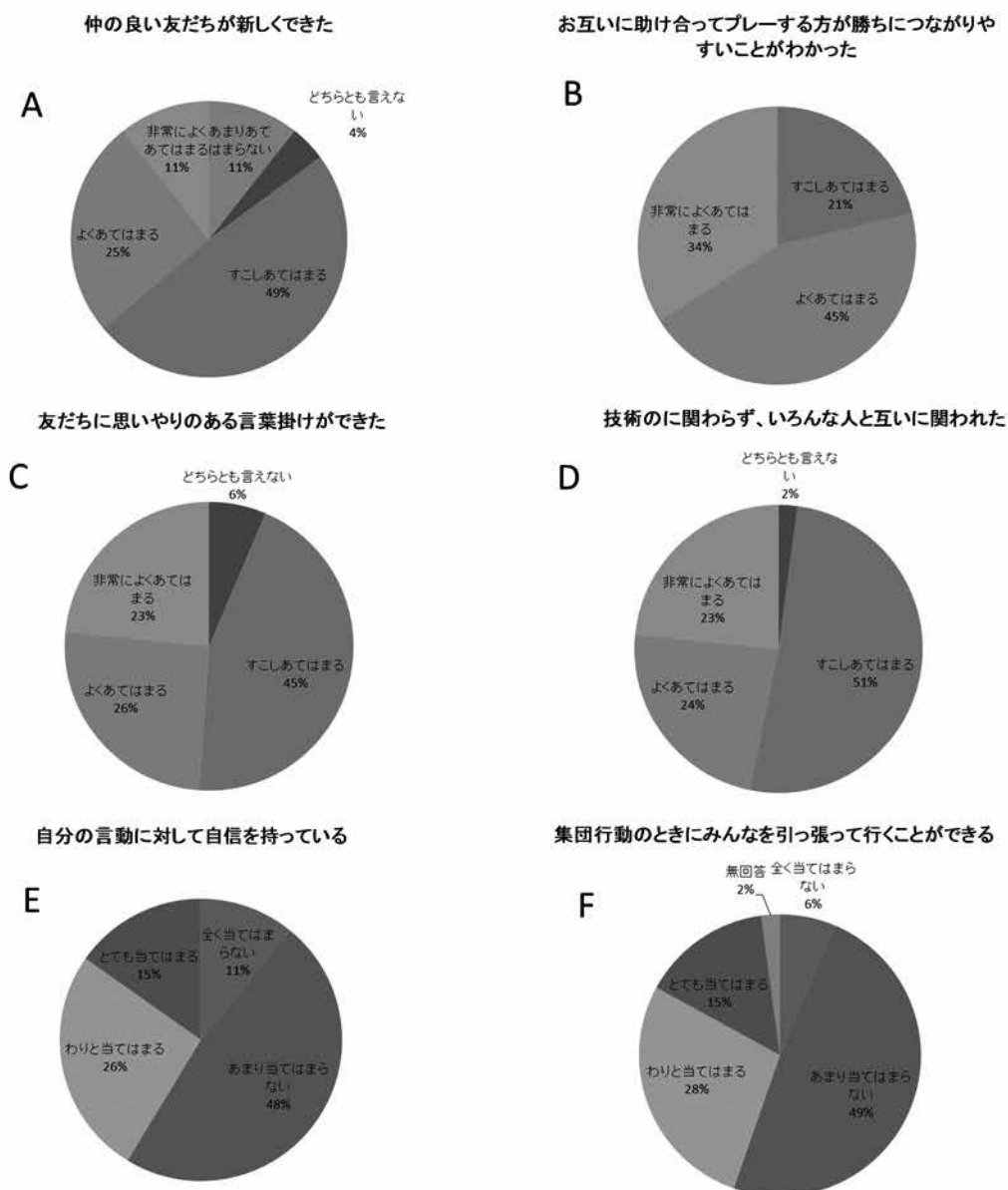


図1-3 ライフスキルの取得に対する効果

「自己効力感」にかかわる項目である。「仲の良い友達が新しくできた」はよくあてはまる以上が36%、少し当てはまるを含めると85%の学生が新しい人間関係を授業で構築したと考えられる(図1-3A)。また79%の学生がお互いに助け合ってプレーすることが勝つにつながりやすいと答えている(図1-3B)。協力が問題解決の手段になることを学んだと考えられる。「友達に思いやりのある言葉をかけることができた」という問いに対して「少し当てはまる」以上の回答をした学生は94%に達した(図1-3C)。ほとんど全ての学生が相手の立場に共感する経験をしたと思われる。体育は上手、下手が気になる授業科目である。時としてスポーツが

不得手な学生はチーム内において消極的になる場合がある。しかしこの授業はスポーツ技能の獲得を目的から除外したためほとんどの学生が他の学生と交流を持つことができたと思われる(図1-3D)。「自分の言動に自信を持っている」「集団行動のときみんなを引っ張って行くことができる」は「わりと当てはまる」以上の回答は約40%であった。自己効力感に関係する項目であるがこの授業では低くはないが、方法を改善・開発する余地が残されていると思われる。これらの結果はインストラクショナルデザイン化された授業が一定の効果として表れたことを示している。

表1 授業全体の振り返り

<p>スポーツAでスポーツが対人関係に生かせることを学びました。大学に入ってからでは話せても、何回もあって話すようなことはないのですが、気まぐずになってしまうことが多くありました。しかし今回スポーツAでソフトボールと一緒にやると盛り上がり友達ができました。やはり体を動かすと違うなと思いました。社会に出てもこのようにスポーツを通して関係を築きたいと思いました。またスポーツはリラックスにも使えることを学びました。僕は体育会の部活に入っているので運動は毎日していますが、今回ソフトボールといういつもと違う競技をやるととても楽しくストレス発散になりました。とくにヨガは体を使ったのに終わった後は体が軽くなりいいリラックスになりました。社会にでたら、疲勞もたまると思うので金曜日の夜などにやってリフレッシュしたいです。体の教養として一生使える知識になりました。またスポーツは万国共通であることを実感できました。留学生とスポーツでコミュニケーションをとることができ、それは僕にとって初めての経験で感動しました。また歩数を毎日記録することで自分がどれくらい歩いているかわかりました。歩数をこれほど長期間測定することはこれかれないと思うのでいい経験になりました。最後にスポーツAでは普段の授業とは違ったことを学ぶことができました。毎回反省する機会がありソフトボールをえらんでよかったです。</p>
<p>私は、今回のスポーツA・ソフトボールの授業で、どんな人でもチームとして行動する事を学んだと思っている。授業で同じチームになった人たちは同じ学科ではあるものの、初めて喋った人が殆どであった。そういう人たちと、一緒にチームで勝ちを目指して力を合わせた事は今後に大きく活かされると思う。仕事をするようになると、あまり知らない人たちとも仕事をしなければならない局面が多くなっていくであろう。そのときに、その仕事の成功を目指して、各々が力を最大限に発揮することが必要とされる。今回のソフトボールの試合で学んだことを、こういう場で活かしていきたい。また、チームとして行動する際には、他人に気持ちよく行動してもらえようという意識が重要だと感じた。例えば、ソフトボールの試合で出塁した選手に対して、皆んなで「ナイスバッティング」などと声をかけると、その人は次の打席でもいい結果に繋がる可能性が高まっているように感じた。その結果、チーム自体が良い方向に進んでいくのだ。私は、この経験を生かして、今後の生活では仲間へのポジティブな声かけを意識していきたい。</p>
<p>The first meeting was about how to catch the ball properly, it was not that hard even though I did make mistakes several times. After several times catching practice, we started to do batting practice, and it was really hard for me. When I saw people doing it, it looked as we just need to swing the stick. The first time I tried the batting, I missed all of easy ball they threw at me. And then, I went on Youtube, watching how to hold and swing properly. I watched and practiced it several times. The first time we tried the match, it was totally different from practice. Catching ball was even harder than in the practice. I was positioned in the left outfielder for catching the long range ball since I am pretty good at running. However that was not the case, I missed several times and scolded myself for thinking that I was already good at catching the ball. However, through match, I learned that as a team, we need to encourage each other. That was what my friends did during the match. If I failed, they encouraged me. If I succeeded, they praised me. I learned how to communicate effectively even though I do not understand Japanese but a little. I was once chosen to be the captain. I knew nothing. But all of my friends helped me. I think these kinds of things which will be very helpful in the future and my social life. Through playing softball, I learned soft skills such as communication skill, how to build a great team, how to lead a team and to encourage your teammates.</p>
<p>スポーツA・ソフトボールの授業を受けて、受ける前と一番変わったことは、同じ学科の人とのコミュニケーションが増えたことだと思う。今まで学科内では仲のいい数人とかしか話したことがなかったが、練習や試合を通して、多くの人と会話することができ、得点時にはハイタッチをするなど、スポーツを通して自然にコミュニケーションをとることができた。また、最初は見られなかった、守備でゲッツーが成立するなど、短期間でも連携が上がることを実感した。この授業を受けたおかげで、将来、新しいコミュニティに入っていくときに、スムーズにコミュニケーションを取れるようになったり、どうすればチームとしての連携を上げ、結果を出せるようになるのかを考えられるようになったと思う。また、社会的に役に立つのかはまだ分からないが、この授業を通して、自分と運動習慣を見直すことができ、前から迷っていた、ジムに通うようになった。宿題としてやっていた歩数も普段から気にするようになり、授業を受ける前よりも遥かに健康的な生活を送ることが出来ていると実感している。</p>
<p>このスポーツAの授業では、ソフトボールを通じてチームプレー、フィードバックの習慣、継続的に自分の健康状態を確認し運動を自発的に行うことを学んだ。今回のこれらの学びは、将来の仕事や社会生活に大いに活かせるだろう。チームでの協働スキルは、医師としてチーム医療に携わる際に不可欠である。また、フィードバックを行うことは、医師としてのスキルアップのためにもなる他、対人関係や趣味のスキル向上、改善にもつながり、将来充実した生活を送る上で大切である。そして、今回の授業を通して継続的に健康状態を確認することで自分の生活リズムのコントロールができるようになった。今後も続けていき、心身ともに健康な生活を送っていきたい。</p>

## 【学生の授業全体の振り返り】

表1にはセメスター後の授業全体の振り返り例を示す。多くの学生でコミュニケーションの取り方や意味、社会への応用、また運動習慣の重要性への理解が振り返りに盛り込まれていた。上記のアンケート結果とほぼ一致する振り返りであり、授業目標がほぼ達成されていると思われる。

## 【学生評価】

東北大学のスポーツA「ソフトボール」の2017年度前期の学生による授業評価の結果を図2に示す。一般に体育実技の授業評価はどの評価項目でも高くなる傾向がある。その理由として体育をレジャーとして捉えているため批判的思考が必要でないことが理由と思われる。この授業では毎回の振り返りなど提出物もあり、レジャー型の体育の授業とは異なり負荷がかかる授業

であった。予測として学生の授業評価は低くなる可能性があると考えていた。しかしこの授業はスポーツA全体の評価と比較しても全ての項目ではほぼ同程度の評価がなされている。また関連学習では若干であるが委員会平均よりも高く、座学を含めた全教科に近い値となっている。前述の授業全体の振り返りにもあるように学生が授業の目的を理解し利益を実感（内在化）することで低評価につながらなかったと考えられる。シラバスやガイダンスまた授業の初期段階で繰り返し授業の目的や維持を説明する事で学生の理解を得ることができたと考えられる。

## 6.2 東北大学における演劇教育

筆者の一人（虫明元）が医学部所属であり、特に医療従事者には例外なく高いコミュニケーション能力が

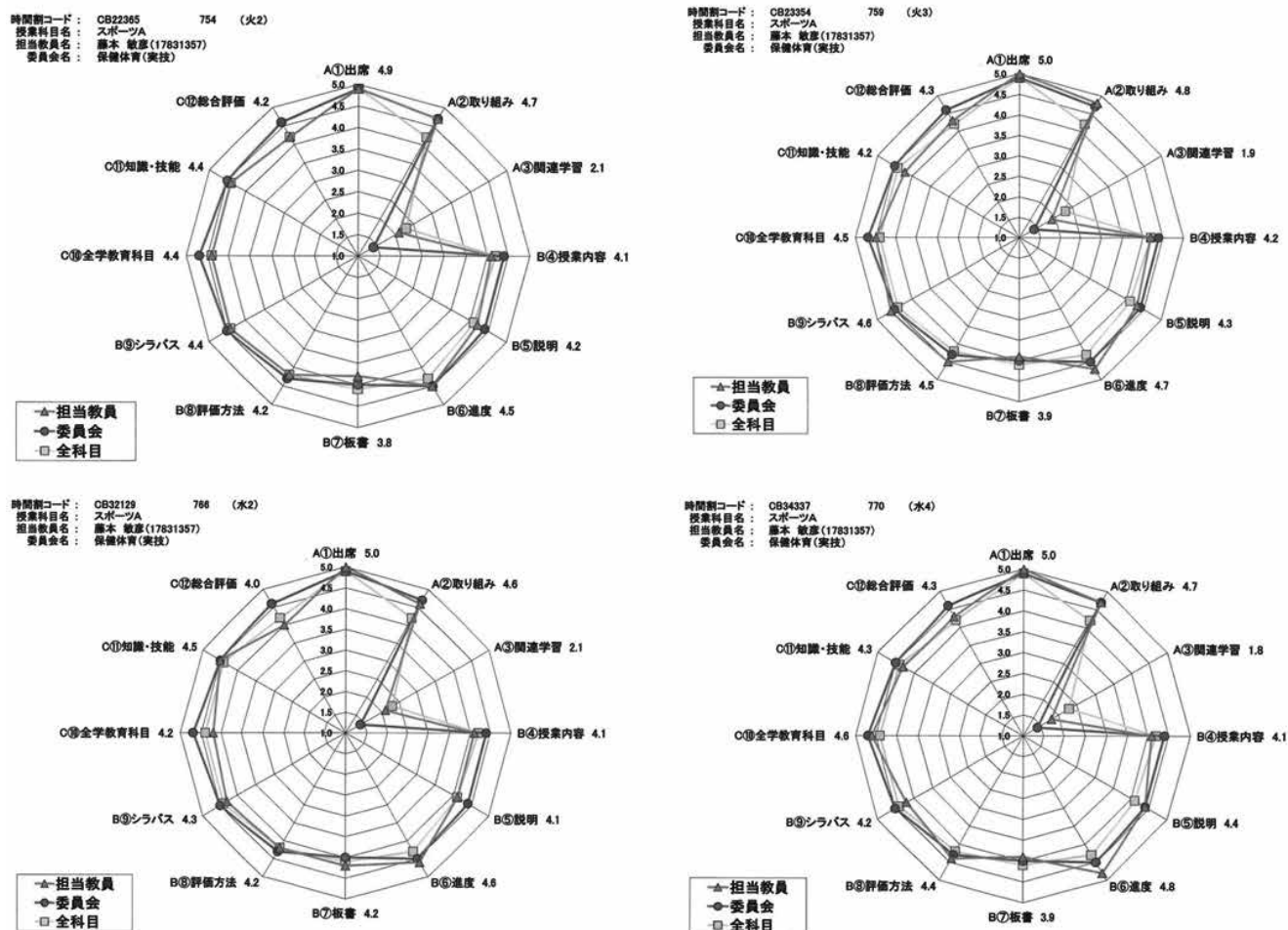


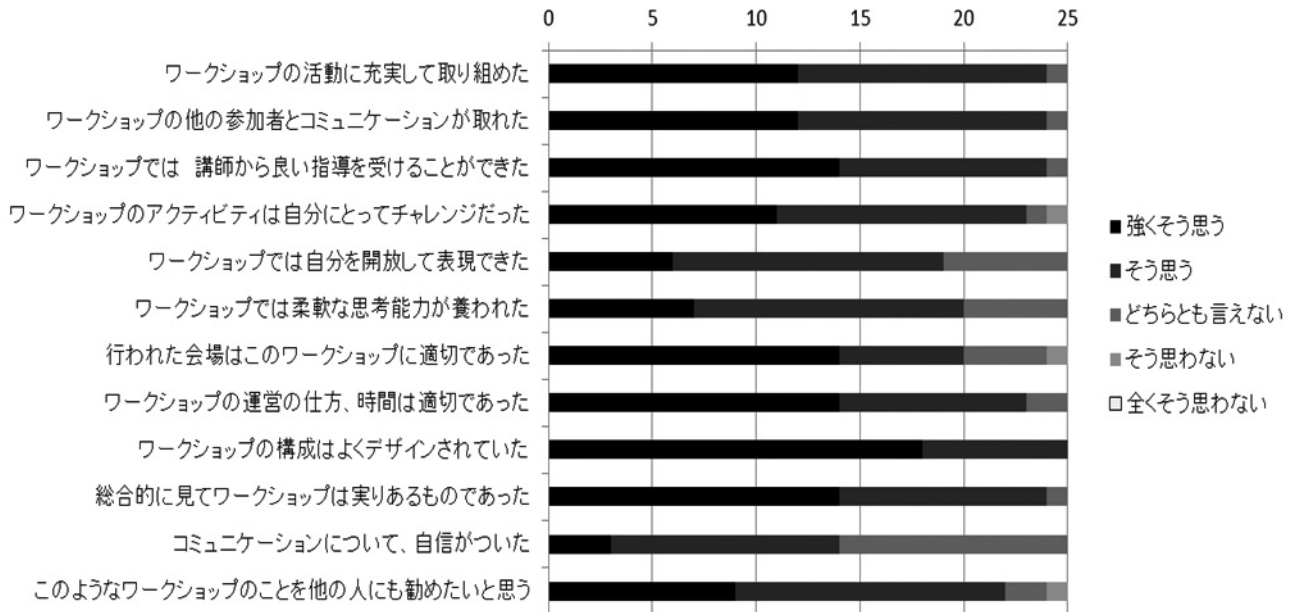
図2 学生による授業評価

求められることに着目して、まずは医学部での行動科学・医療入門としての演劇の導入を検討した。これは、医療現場において、患者さんと家族、並びにさまざまな職種の人々と協働して問題解決にあたる多職種協働が不可欠であるからである。2016平成28年度から東北大学で行っている新たな教養養育を開発する支援事業である高度教養教育開発事業の支援を受け、初年度はまず課外授業で導入することにした。この即興演劇にはいくつかの手法があるが、虫明元と虫明美喜は興再現劇プレイバックシアターを導入して行うことにした。

即興再現劇は、観客の中のひとりに自分の経験した物語を語り手として語ってもらい、それを演技者が即興で演じ、語り手に贈るという、極めてユニークな形式の即興演劇である。これはジョナサン・フォックスが始めた即興演劇形式であり、ニューヨーク発であったが言語の壁を超えて現在は世界に広がっている。日本では宗像佳代氏がプレイバックシアター日本校を

作って、いち早く教育への導入を進めた。即興再現劇は、元来メンバーが属している職場や地域などのコミュニティに根ざしたものであった。即興再現劇には、アートと儀式性と社会性の3つの要素があるとジョナサン・フォックスは述べている。この点は宗像佳代(2006)の書籍に詳しく記載されている。アートには創造性、協働性、自発性などが要素としてあり、儀式性とは日常性と非日常性をつなぐ仕組み、社会性とはお互いを受け入れる信頼性や安全安心の場を作る工夫である。

即興再現劇のチームはコンダクターと数名の演技者、ミュージシャンから成り立っている。観客の中から自発的に話したいと思った人に、舞台に来てもらう。話を聞く時に、まず語り手（これを即興再現劇では慣習としてテラーと呼ぶ）が、は自分を演じる演技者を舞台の上の数名から一人選ぶ。その後コンダクターはインタビューをし、皆と共有したい出来事を明らかにしていく。話が終わると、コンダクターはテラーの話



を「見てみましょう」と言い、演技が始まる。このような即興再現劇には、一般の人の語りを演じるということが加わるために、参加者の間の共感が一段と起こりやすい。

開催にあたっては、初年度はワークショップデザイナーの資格者の協力と即興再現劇を高校教育で実践している秋山耕太郎氏の協力を得た。またプレイバックシアター日本校の校長で、劇団プレイバックーズの宗像佳代氏、さらには同じく劇団プレイバックーズで作業療法師などの教育に導入している小森亜紀氏も外部からのインストラクターとして招聘して開催した。学内対応者である教員自身もプレイバックシアター日本校での即興演劇者の育成プログラムであるコアトレーニングに参加して、基本的な技能を学んでいる。

即興再現劇はロングフォームであり、実際のワークショップでは様々なショートフォームのワークを多数含めながら、参加者間の信頼性の形成、自己開示への抵抗感を除く安心安全の場の構築をすすめる。具体的には、最初は身体表現を使った自己紹介や他己紹介、参加者の全体を俯瞰するためのソシオメトリーやマッピングを行うことで、各自の気持ちや特徴などの多様性を知る。例えばソシオメトリーでは、所属する職場や出身地でグループになることで、参加者の中に共通性と多様性を一望できる。マッピングもほぼ同様だが、

その時の気分や、参加への意気込みや、より主観的な思いを仮に序列化する事で自分の立ち位置を確認できる。その上で発声や身体動作で互いの動きに即応するワークを導入していく。さらには、二人でペアになって互いに短い演技を創るなどしながら、次第に打ち解けていく。そしていよいよ観客と演技者に分かれて、観客から短いエピソードをもらいその時の気持ちを短い演技でグループとして演じる。そのように何段階ものワークを体験してから、いよいよロングフォームの即興再現劇を導入する。基本的には皆が自発的に取り組み、楽しみながら行う参加型のワークショップになっている。2日間を一つのセッションとしてワークショップを企画した。初年度(2016年度)は2回のセッションを実施、2年目(2017年度)は、基礎ゼミで留学生も含む共修ゼミとし、これを含めて3回のセッションを企画、実施中で、今後に向けてはさらに新たな形式を模索しつつある。

2016年度のワークショップの参加者のうち、アンケートに応じてくれた25名の集計結果を示す。殆どの参加者が充実して取り組み、満足しているということがよくわかった。また、振り返りの時間の自由討論では、コミュニケーション以外にもコラボレーションや創造性などに関しても多くの発言があった。即興演劇で育成できる能力として、communication, collaboration,



creativity があり, これにcritical thinkingを加えればいわゆる21世紀の4Cのスキルの多くの能力を即興演劇で育成できる新たな可能性を感じられるワークショップとなった。

2017年度は社会性スキルに関して参加者の変化を探ってみた。まだ分析途中であるが, ワorkshop前後で社会性スキルの向上が多くの参加者に認められるようである。

## 7. 身体教育の現在と展望

身体教育と聞くと「健康教育」とのイメージが固定化している。確かに身体教育の大きな目的として「健康の維持・増進」がある。しかし高等教育での身体教育ではむしろライフスキルの獲得が目的となることが理想的である。高等学校の保健体育では「健康や体力の維持・増進」が目的となっている。つまり大学や高等教育機関では学生は「健康や体力の維持・増進」に関する知識や実習はすでに履修しているため新たな目的で授業が展開されることが高校から大学へと連続する教育の流れである。しかし現実には多くの大学で健康教育を目的とした授業が展開されている。その理由は(3.8 健康で) 上述したように大学生の心身の健康状態が看過できない状況にあることである。高等学校での保健体育の授業が社会で機能しているか否かを検証する必要があるが, 同時に高等教育機関においては健康教育とライフスキルの獲得を両立する授業の展開を図る必要がある。いくつかの大学では工夫をしながらこの両方の目的を達成しようと試みている。授業ではライフスキルの獲得を主たる目的とし, 習慣的運動を宿題として課す方法(木内ら, 2003)や健康増進を目的とした授業を前期で行い, 後期にコミュニケーションやチームワークの改善を目指す授業を行っている大学もある(富川, 2016)。しばらくの間は高等教育においてもこの両方を目的として授業を構築する必要があると思われる。

体育実技の授業は全国的に減少傾向が続いている。体育の減少は身体教養の獲得の機会が減少していることであり好ましい状況ではない。体育の減少の要因はそれぞれの大学で様々あると思われる。しかしその根幹には我々教員が研究者として大学や学生に体育の重

要性を示す事ができていないことが主因と考えられる。木内(2012)は現状の日本において大学体育の授業効果を示す証拠が少ない事を指摘している。つまり大学体育は効果を示さないまま現状に至っているために, 教育効果を明確に示している教科に時間が割かれていると思われる。また川村(1987)は第三者から見ると体育がレジャータイムとして浪費されているようにしか映らないと指摘している。戦後から現在に至る時間経過の中で多くの大学で体育の理念は形骸化し, 目的そのものを喪失した授業が展開されていた可能性が否定できない。ほとんどの大学において体育も学生の授業評価を受けていると思われるが, 体育はレジャー化するほど学生の評価は良くなる傾向がある。またレジャーは参加し楽しむことが目的であるため, 成績評価も出席のみといった極めて不適切な方法行われている場合もある。学生から見れば単位認定が安易に行われている授業である。したがって問題が表面化することが基本的にはなく, 教育的効果を測定すると言った基本的な教育活動が疎かにされてきたのかもしれない。このような状態はインストラクショナルデザインによる授業の構築を放棄した, あるいは教員にその知識や概念がない状態とも言える。理念や目的と授業内容の結びつきを提示できない, また適切な成績評価が行われていない授業は(深層で)学生の学習意欲を減衰させ利益を損なっていると言える。レジャー化された体育は, その場は楽しいが有益な授業であるかどうかを深く考えた場合に「必要ない」と判断される授業である。おそらくこの心理が大学体育の減少の要因であると思われる。学生のために大学体育は理念や目的に沿った授業の構築をしっかりと行い, 効果の検証を行う事が急務である。

上述のように高等教育における身体教養の未来は決して明るくない。しかし本稿でも掲載した演劇などの新たな身体教育が加わるようになったことは非常に明るい材料である。最後に身体教養の教養教育でのあり方について触れたい。健康教育を目的とした体育と, コミュニケーション能力の改善を目的とした演劇教育は相容れるものではない。しかしライフスキルの獲得を目的とした体育と演劇教育はコミュニケーションというキーワードで共通する。これらの身体教育は今後

「コミュニケーション」や「ライフスキル」などの新しい枠組みに組み込まれることが望ましい。この新しい枠組みは初年次教育に位置付けることによって早い段階で学生のコミュニケーション能力を含む身体教養の改善を可能にする。大学教育改革が叫ばれている今がそのチャンスである。健康教育を目的とした身体教育（体育）は高年次教養で行う事も一案である。

## 謝辞

本稿の執筆は東北大学高度教養教育・学生支援機構の羽田貴史教授により機会を頂きました。読者の皆様に身体教育の理解を深めて頂く大変貴重な機会であり心より御礼申し上げます。また授業の展開は機構の全教職員の方のご協力を頂き実施しております。また東北大学学務課学務企画係の皆様にもご協力を賜りました。心より御礼申し上げます。

## 脚注)

注1) 近言語とは

近言語は音声の大きさや声の高さ、言葉の間合い、速度など言葉と同時に発信される音声信号。

注2) ライフスキルとは

世界保健機関（WHO）が提唱し「日常の様々な問題や要求に対し、より建設的かつ効果的に対処するために必要な能力」と定義している。以下の10個の項目が挙げられている。（1）意思決定能力（2）問題解決能力（3）創造的思考（4）批判的思考（5）効果的なコミュニケーション能力（6）対人関係の構築と維持能力（7）自己認識（8）共感する能力（9）感情を制御する能力（10）緊張とストレスに対処する能力—を挙げている。（朝日新聞 2007年1月29日朝刊より引用）

注3) 社会人基礎力とは

経済産業省が「職場や地域社会で多様な人々と仕事をしていくために必要な基礎的な力」として提案している。「前に踏み出す力（アクション）」として主体性、働きかけ力、実行力、「考え抜く力」として課題発見力、計画力、創造力、「チームで働く力」として発信力、傾聴力、柔軟性、状況把握力、規律性、ストレスコントロール力が能力の要素としてあげられている。

経済産業省（2006）社会人基礎力に関する調査・報告書

<http://www.meti.go.jp/policy/kisoryoku/index.html>  
(2018.2.現在)

## 参考文献

- 平成24年度の中央教育審議会答申. 2012. 新たな未来を築くための 大学教育の質的転換に向けて～生涯学び続け、主体的に考える力を育成する大学へ～  
[www.mext.go.jp/component/b\\_menu/shingi/toushin/\\_icsFiles/afieldfile/2012/10/04/1325048\\_1.pdf](http://www.mext.go.jp/component/b_menu/shingi/toushin/_icsFiles/afieldfile/2012/10/04/1325048_1.pdf)
- 新村洋史. 2013.『人間力を育む教養教育』新日本出版社
- 寺島善一 他. 2002.『リベラ・ルアーツと大学の「自由化」教養・専門課程の活性化をめぐる考察』明治大学人文科学研究所叢書 株式会社明石書店
- 公益社団法人全国大学体育連合調査・研究部. 2014.『2013年度大学・短期大学の保健体育教育実態調査報告書』
- 京都大学. 2014.『健康・スポーツ科目の履修単位数について』平成26年度（第51回）国立大学教養教育実施組織会議・国立大学教養教育実施組織事務協議会資料
- 川島裕子. 2017.〈教師〉になる劇場「演劇的手法による学びとコミュニケーションのデザイン」  
大学ジャーナル, 2017  
[univ-journal.jp/13027/](http://univ-journal.jp/13027/)（2018.2現在）
- 上野耕平. 2008. 社会的スキル. 日本スポーツ心理学会編. スポーツ心理学辞典. 大修館書店
- 島崎崇史 他. 2012. コーチのノンバーバルコミュニケーションに関する研究：コミュニケーション能力、およびコーチング評価との関連性. 体育学研究, 57: 427-447.
- 平田オリザ. 2013. 大阪大学シンポジウム演劇とコミュニケーション. 作ること超えること  
<https://www.youtube.com/watch?v=fOgzDpSM1Ds>  
(2018.2 現在)
- サンダー, A. 黒川正流訳. 1996. 集団を活かすグループ・ダイナミクスの実践. 北王子書房
- Steiner, I.D. 1972. Group Process and Productivity Academic Press: New York.
- 蔡芒錫. 2017. リーダシップをどのように発揮すればよいのか. 鹿毛雅治編. パフォーマンスがわかる12の理論. 金剛出版.
- Geier, J. G. 1967. A trait approach to the study of



- leadership in small groups. *Journal of Communication*, 17(4), 316-323.
- Case, R. V. 1984. Leadership in sport. The situational leadership. *Journal of Physical Education, Recreation, and dance*, 55 (1), 15-16.
- マートン, R. 猪俣公宏監訳. 1991. コーチング・マニュアル-メンタルトレーニング-. 北大路書房.
- 池田謙一. 1999. 集団思考. 中島義明ほか編. 心理学辞典. 有斐閣.
- 島本好平 他. 2007. 体育の授業におけるスポーツ経験が大学生のライフスキルに与える影響 スポーツ心理学研究 34(1), 1-11.
- 島本好平 他. 2006. 大学生における日常生活スキル尺度の開発. 教育心理学研究54, 211-221.
- 石道峰典 他. 2016. 体育実技授業における社会人基礎力育成を意図した介入効果の検証. 大学体育学 13, 26-34.
- 引原有輝 他. 2016. 実技種目の異なる大学体育授業が社会人基礎力の育成におよぼす影響. 大学体育学 13, 16-25.
- 内田千代子 (2011). 大学生の中途退学の実態と対策～国立大学の調査から～ 大学マネジメント, 7(8), 2-7.
- 内田千代子. 2014. 近年の動向と現状 疫学的見地. 精神医学 56, pp57-384
- 一宮 厚 他. 2003. 大学新入生の精神状態の変化－近年14年間の質問票による調査の結果から. 精神医学, 45, 959-966
- 坂口守男. 2009. 学生の精神的・身体的自覚症状の動向－近年5年間のUPIで見た推移－. 大阪教育大学紀要 第Ⅲ部門, 58, 45-55
- 東北大学学生相談・特別支援センター年報2号. 2017.
- 日本学生支援機構. 2007. 大学生における学生相談体制の充実方策について－「総合的な学生支援」と「専門的な学生相談」の連携・協働
- 大隅香苗 他. 2013. 大学新入生の大学適応に及ぼす影響要因の検討－第一志望か否か, 合格可能性, 仲間意識に注目して－ 青年心理学研究, 24, 125-136.
- 藤本敏彦 他, 第69回日本体力医学会大会. 2014.
- 中原(権藤)雄一 他. 2016. 大学生における運動部活動参加の有無による精神的健康度の相違. 体力研究, 114, 42-46.
- 中原雄一 他. 2017. 体育系と福祉系の大学生における身体活動量と精神的健康度の比較. 福岡県立大学人間社会学部紀要, 26(1), 1-6.
- 厚生労働省. 2017. 平成28年「国民健康・栄養調査」の結果. 文部科学省HP, 2008  
www.mext.go.jp/a\_menu/sports/jyujitsu/1330882.htm (2018.2 現在)
- 中野民夫. 2001. ワークショップー新しい学びと創造の場. 岩波新書.
- John Dewey. 1899. *The School and Society* University of Chicago Press.
- John Dewey. 1934. *Art as experience*. Minton, Balch & Company.
- 平田オリザ. 2012. わかりあえないことから. 講談社現代新書.
- Jonathan Fox. 1987. *The Essential Moreno: Writings on Psychodrama, Group Method, and Spontaneity* Springer Pub Co.
- Viola Spolin. 1972. *Improvisation for the Theater*. Northwestern University Press; 1st edition.
- Keith Johnstone. 1987. *Impro: Improvisation and the Theatre* 1st Edition Routledge.
- 宗像佳代. 2006. プレイバックシアター入門, 明石書店.
- Kelly Leonard and Tom Yorton. 2015. *Yes, And How Improvisation Reverses "No, but" Thinking and Improves Creativity and Collaboration - Lessons from the Second City*.
- ロバート・M・ガニエ 他. 2007. インストラクショナルデザインの原理. 鈴木克明, 岩崎 信翻訳. 北大路書房
- 木内敦詞 他. 2003. 健康行動実践力の育成をめざした大学体育授業—授業時間内外の課題実践を用いて— 大学教育学会誌, 25 (2) 112-118.
- 富川理充. 2016. 専修大学における大学体育の成績評価に関する現状と課題, 大学の成績評価を考える. 大学教育学会第38回大会予稿集, 36-37.
- 木内敦詞. 2012. 大学体育授業による健康づくり介入研究のすすめ. 大学体育, 9, 3-22.
- 川村 毅. 1987. 大学体育の歴史. IDE・現代の高等教育, 7-8月号, 2-9